

入園、進級おめでとうございます

新しい環境やクラスになり、新しい教室にお友達、先生でワクワクドキドキの4月。「今日の給食はなに?」「いいにおいがする!」と給食室まで見に来てくれます。

日東保育園では、和食を中心とし、保育園の畑で採れた野菜もたくさん使い給食を作っています。旬の食材を感じながら、給食が大好きになってもらえるよう、給食室一同安全でおいしい給食を作っています。1年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

〈4月14日(金) にんじんしりしり〉

日東保育園の人気メニューです。にんじんを甘辛く炒めて、炒り卵を加え最後にごま油で香りづけをします。野菜嫌いの子もたくさん食べてくれます。

〈4月21日(金) 鮭おにぎり〉

ご飯に鮭フレークと塩昆布、いりごまを混ぜ込んで作る人気のおやつです。簡単に出来て美味しいのではおうちでも作ってみて下さい。

朝ご飯はなぜ大事?

朝ごはんは、大切だと耳にする機会は多いですが、具体的にどのようなメリットがあるのか紹介します。

- ・学力向上…人間の脳は寝ている間にもエネルギーを消費しています。そのため、朝ごはんを食べないと脳がエネルギー不足になってしまい、集中力や記憶力の低下につながってしまうと言われています。
- ・生活リズムを整える…朝ごはんを食べると身体の中でエネルギーが作られ、体温が上がります。それによって、身体もしっかりと目覚めるといいです。朝ごはんを食べないと、お昼ごはんを食べてからようやくエネルギーが作られるため、身体が活動的になる時間が遅くなってしまいます。
- ・免疫力を高める…朝ごはんを食べることは、自律神経を整えることにつながるとされていて、心身共に健康的に過ごしやすくなると言われています。
- ・体温をあげる…人間の身体は眠っているあいだ体温が下がるのですが、そのまま体温が低いとエネルギーを節約するため、やる気が出づらくなるそうです。寝起きに下がった体温をあげるためにも、朝ごはんを食べるようにしましょう。
- ・排便リズムを整える…朝ごはんを食べることで、腸が刺激されるため、朝の排便リズムが整いやすいといわれています。また、眠っているあいだに便が作られるので、朝は排便しやすい時間もあります。

このように朝ごはんにはたくさんのメリットがあります。

朝は食欲がなく、バタバタしていて時間もないかもしれません、前日に夜更かしをせず、早寝早起きをして生活リズムを整え、朝ご飯を食べて元気な1日をスタートさせましょう。

旬の食材

今年も保育園の裏山ではたけのこが収穫されました。

給食では、たけのこ御飯や若竹汁、たけのこの和風スパゲッティで登場する予定です。

- ・たけのこには「食物繊維」が豊富に含まれています。食物繊維は消化吸収できないため本来は「栄養素」には当たらないのですが、今では5大栄養素に続く「第6の栄養素」として摂取基準を設けられているなど体にとても大切な栄養素です。
- ・たけのこに含まれる「食物繊維」は、便秘の解消や腸内環境を整えてくれる効果が期待できます。
- ・◎たけのこは子どもも食べて大丈夫なの?
- ・基本的には離乳食が終わる1歳以降であれば、食べることができます。ただし、かたい食べ物なので必ず茹でて柔らかくしてから食べるようにしましょう。
- ・また、アクの強い食品なので食べすぎるとアレルギーに似た症状や消化不良を起こすこともありますので、下ごしらえをしっかりして調理しましょう。
- ・たけのこは水煮も売っているのでそちらも手軽でおすすめです。



給食だより

2023年4月号

日東保育園

材料 (4人分)

水	480ml
紅茶	1パック
砂糖	10g
スキムミルク	80g

「スキム紅茶」レシピ

【作り方】

- ①鍋でお湯を沸かし、砂糖を入れる。
- ②沸騰したら紅茶パックを入れ、適当な濃さになったら紅茶パックを取り出して冷ます。
- ③余熱がとれたら、スキムミルクを混ぜて溶かす。ダマができたらザルでこすと良いです。

【スキムミルクと牛乳の違いはなに?】

スキムミルクは牛乳から作られます。元は同じでも栄養的には異なる点があります。スキムミルクは脂肪分がほとんど含まれないため、エネルギー量は牛乳に比べて低く、反対にたんぱく質やカルシウム、ビタミンB2などの栄養素はどれも牛乳よりも多くなっています。スキムミルクは、脂質やエネルギーの摂り過ぎの心配はないので、安心して利用できます。